
Studio-Drux-Newsletter Herbst 2008

Tipps, Hintergründe und Informationen rund um Sprechstimme, Gesangstimme und Atem

Liebe Leserin, lieber Leser,

auch Stimmen kommen in die Jahre. Früher hat sich niemand darüber Gedanken gemacht. Doch die Zeiten haben sich geändert: Der moderne Mensch steht länger im Beruf und die Senioren generation von heute ist überaus aktiv, fit und gegenüber lebenslangem Lernen erfreulich aufgeschlossen. So kommen auch vermehrt ältere Frauen und Männer zur Stimmbildung, die ihre Stimme jung und beweglich halten wollen. Denn wie der ganze Körper brauchen auch die Stimmorgane ein wenig „Gymnastik“, um ihre Elastizität zu erhalten. Grundsätzlich gilt: Stimmen verändern sich mit zunehmendem Alter. Doch wer sich insgesamt fit und agil hält und auf eine gute Gesamtkondition achtet, der kann sich eine jugendliche Ausstrahlung bis ins hohe Alter bewahren. Bestes Beispiel ist meine eigene Mutter. Nach über 60 Jahren im Rheinland hat sie sich ihr urbayerisches rollendes R am Telefon erhalten, wenn sie sich charmant mit „Drux“ meldet. Und meist wird sie für eine ihrer Töchter gehalten – dabei ist sie über 80.

Wie Sie Ihre Stimme authentisch und leistungsfähig bis ins hohe Alter halten können, erfahren Sie in diesem Newsletter.

Viel Spaß beim Lesen wünscht Ihnen

Ihre **Monika Drux**

Thema

Anti-Falten-Training für die Stimme

Um es gleich vorweg zu sagen: Um die Stimme zu „liften“, braucht man weder Botox noch Skalpell. Wer die Spannkraft und Elastizität seines Körpers erhalten möchte, geht ins Fitness-Studio und lässt die Muskeln spielen. Nichts anderes braucht die Stimme. Denn wir tönen von Kopf bis Fuß, deshalb gilt zunächst: Je beweglicher und elastischer Bauch, Rücken, Nacken und Schultern, um so besser für die Stimmproduktion. Dazu kommen gezielte Übungen für Artikulation, Kiefer, Lippen und natürlich für den Atem. Wie so oft liegt der Schlüssel zum Erfolg in der Regelmäßigkeit. Wer täglich übt, kann schon bald mit hörbaren Erfolgen rechnen. Woran erkennt man nun aber eigentlich, dass die Stimme altert? Anders als unser Gesicht wirft sie schließlich keine sichtbaren Falten. Doch wenn Wangen, Lippen und Mundwinkel schlaffer werden, dann bleibt das auch für die Stimme nicht ohne Folgen. Denn die Mimik ist direkt mit der Kehlkopfaufhängung verbunden, die in

Spannung sein muss, um die Stimmbänder in die richtige Position zu bringen. Damit die Stimme voll tönen kann, müssen die körpereigenen Resonanzen optimal entfaltet werden. Klar, dass ein eingefallener Brustkorb oder ein gebeugter Rücken die Resonanz weniger unterstützen als ein voll aufgerichteter Körper.

Oft verändert sich zum Beispiel auch die Tonhöhe, Frauenstimmen rutschen nicht selten in tiefere Stimmlagen oder die weichzeichnenden Obertöne gehen verloren, die Stimme wird brüchiger oder schriller. Männerstimmen dagegen können durchaus an Tiefe und sonorer Substanz verlieren. Bei manchen wird auch der Kiefer unbeweglicher und die Zunge müder: Die Stimme klingt nuschelig und verliert an Klang. Wer lange Jahre im Chor gesungen hat, stellt mit zunehmendem Alter vielleicht fest, dass die Lunge weniger Volumen fasst, die Tonhaldedauer sinkt oder ein zu großes Vibrato entsteht. Bereits hormonelle Veränderungen im Körper, wie sie sich etwa in den Wechseljahren vollziehen, haben Einfluss auf die Stimme, vor allem auf Tonhöhe und Klang.

Manche Sängerinnen wechseln dann das Fach, etwa vom Koloratursopran in den lyrischen und schließlich dramatischen Sopran. Meine von mir stets bewunderte Lehrerin für italienischen Operngesang, Giulietta Simionato, eine der größten Altistinnen des 20. Jahrhunderts, oktavierte vor ihren Schülern alle Passagen nach unten, als sie in Salzburg mit über 70 Kurse gab. Ihre Contra-Altstimme war fast zum Bass geworden, womit sie scherzhaft kokettierte.

Das muss aber keineswegs so sein.

Meine Lehrerin Elisabeth Grümmer sang Auszüge aus dem Mozartrequiem mit mir als junger Sängerin im Quartett, da war sie schon weit über 70 und klang wie ein junges Mädchen in der schwebenden Leichtigkeit ihrer Kopfstimme.

Und manchmal eröffnet überhaupt erst das Alter sängerische Möglichkeiten: Mein bisher ältester Schüler, 80 Jahre alt, erreichte mühelos die volltönende Basstiefe des Sarastros aus Mozarts „Zauberflöte“, wohingegen solche Tiefen für einen jungen Bassisten wegen des noch nicht ausgereiften Brustkastens und eventuell mangelnder Fähigkeit zur Entspannung der Muskulatur schwerer zu realisieren sind.

Servicetipps

Wie Sie Ihre Stimme kraftvoll und elastisch halten können

- Achten Sie auf gute Kondition und Gesamtfitness. Geeignet sind dazu Sportarten wie Nordic Walking, Schwimmen oder Ski-Langlauf.
- Atemtraining oder Singen steigert nachweislich die Leistungsfähigkeit im Alter oft noch nachhaltiger als manche Sportart: Schließen Sie sich deshalb doch einfach einem Chor an.
- Dehnen und kräftigen Sie mithilfe geeigneter Übungen die Muskulatur an Rücken, Bauch, Nacken und Schultern.
- Gönnen Sie auch Ihrem Gesicht jeden Tag ein wenig Gymnastik. Formen Sie etwa mit den Lippen ein deutliches A und O, mehrmals hintereinander im Wechsel. Formen Sie anschließend Ihre Lippen zu einem kräftigen und langen Kuss und halten Sie diese Position ein paar Sekunden.

- Machen Sie gezieltes Artikulationstraining, besonders bei Zahnersatz. Lesen Sie zum Beispiel die tägliche Zeitung laut. Achten Sie dabei bewusst auf Zungenspitze und Lippenring. Die Zunge sollte im Kontakt zu den Schneidezähnen sein. Wenn Sie die Schwierigkeitsstufe steigern wollen, machen Sie die alte Sprechübung mit dem Weinkorken: Nehmen Sie einen Korken zwischen die Schneidezähne, halten Sie ihn fest und lesen Sie jetzt.

- Lächeln Sie ab und zu beim Sprechen: Das hellt Stimmung und Stimme auf.

Buchtipps

Elisabeth Bengtson-Opitz: Anti-Aging für die Stimme. Hamburg (Timon-Verlag) 2008.

Veranstaltungstipps

Starke Stimmen auch im Alter

Workshop zum Kennenlernen

Samstag, den 31. Oktober 2008

10.00 – 13.00 Uhr

Ort: Studio für Stimmbildung Monika Drux

Nikolaussingen mit Monika Drux und den Schülern und Schülerinnen des Studios für Stimmbildung, Normande Doyon und Schülern am Klavier

Samstag, den 6. Dezember 2008

16.00 Uhr

Ort: Studio für Stimmbildung Monika Drux

Personal Training

Dieses individuell konzipierte Einzeltraining richtet sich an alle, die

- durch Stimme präsentieren
- ihre Ausstrahlung verbessern wollen
- die Stimme im Alltag belasten
- die Stimme als Berufswerkzeug benutzen

Studio für Stimmbildung Monika Drux

Termine nach Absprache

Wenn Sie meinen Newsletter weiterempfehlen möchten, bitten Sie einfach Ihre Freunde und Geschäftspartner, mir eine kurze Mail an studio-drux@t-online.de zu schicken.

Natürlich freue ich mich wie immer über Ihre Anregungen, Wünsche oder Kommentare an studio-drux@t-online.de.

Sie möchten noch mehr lesen?

Alle bisherigen Ausgaben meines Newsletters finden Sie unter:

<http://www.studio-drux.de/newsletter/newsletter.htm>

Zum Ändern Ihrer Daten oder zum Abbestellen dieses Newsletters schicken Sie bitte eine E-Mail an studio-drux@t-online.de.

Für eine Veröffentlichung meiner Texte in Ihren Medien nehmen Sie bitte vorher Kontakt zu mir auf.

Dieser Newsletter wird herausgegeben von:

Monika Drux
Studio für Stimmbildung
Langenweg 5
53797 Lohmar-Scheid
Telefon/Fax: 0 22 05 / 90 82 27
E-Mail: studio-drux@t-online.de

Redaktion: Monika Drux (v.i.S.d.P.)

Die Inhalte dieses Newsletters werden mit größtmöglicher Sorgfalt recherchiert. Gleichwohl übernimmt die Herausgeberin keine Haftung für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der bereit gestellten Informationen. Für die Inhalte und Verfügbarkeit der verlinkten, externen Informationsangebote sind die jeweiligen Anbieter verantwortlich.

© 2008 Monika Drux